

FAMILIEOPSTELLINGEN

DE OORSPRONG VAN FAMILIEOPSTELLINGEN

JAN VELSEN



'Stress die één generatie heeft geteisterd, wordt herhaald in de volgende generatie. Net zolang tot die volgende generatie het al of niet begrijpt of het al of niet verwerkt. Zolang we ons daar niet van bewust zijn, geven we die stress door aan onze kinderen.'

Dr. Gabor Maté

Uitgever:
Velsen & Partner B.V.
Vliegeniersweg 65
2171 PD Sassenheim
Nederland

Auteur:
Jan Velsen

Oorspronkelijke titel: *3-Dimensionaal Systemisch Werk. Handboek voor begeleiders van opstellingen*. Uitgave © 2011 Velsen & Partner B.V., Sassenheim en *Leven zonder masker. Familieopstellingen Nieuwe Stijl*. Uitgave © 2020 Velsen & Partner B.V., Sassenheim. Oorspronkelijke titel: *De verborgen boodschap van psychische stoornissen. De waarheid heelt de waan. Een revolutionaire kijk op psychosen en vormen van schizofrenie en de helende werking van familieopstellingen*. Uitgave © 2002 Kösel-Verlag, München – ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House. Nederlandse editie © 2008 Uitgeverij Mens, Eeserveen, The Netherlands. Oorspronkelijke titel: *Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid. Traumaopstellingen als nieuwe benadering*. Oorspronkelijke uitgave © 2010 Klett-Cotta – J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart, Germany. Nederlandse editie © 2010 Uitgeverij Mens, Eeserveen, The Netherlands. Oorspronkelijke titel: *Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Op weg naar gezonde autonomie en liefde. Nieuwe inzichten in het werken met opstellingen*. Oorspronkelijke uitgave © 2012 Kösel-Verlag, München – ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House. Nederlandse editie © 2012 Uitgeverij Mens, Eeserveen, The Netherlands.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Velsen & Partner B.V. Om de tekst goed leesbaar te houden hebben wij de mannelijke vorm aangehouden. Het spreekt voor zich dat een en ander even goed voor vrouwen geldt. De beschrijving van de opstellingen is zo aangepast dat de privacy van de deelnemers gewaarborgd blijft.

De auteurs, de uitgever en andere betrokkenen bij dit boekje zijn op geen enkele manier verantwoordelijk en aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor gevolgen van het gebruikmaken of toepassen van dit boekje. Eenieder met serieuze klachten wordt ernstig aangeraden te overwegen ook een arts te raadplegen.

Sassenheim, 2024
Velsen & Partner B.V.
<https://janvelsen.nl>

ISBN 9789465012193

INHOUD

DANKWOORD	6
1. WAT IS EEN FAMILIEOPSTELLING?	8
2. HYPOTHESE HOE FAMILIEOPSTELLINGEN WERKEN	14
3. DE OORSPRONG VAN FAMILIEOPSTELLINGEN	15
Virginia Satir	15
Ivan Boszormenyi-Nagy	16
Eric Berne	18
Ego-posities en transacties	20
Bert Hellinger	22
Gabor Maté	23
Franz Ruppert	32
4. FAMILIEOPSTELLINGEN NIEUWE STIJL	33
Familieopstellingen in de praktijk	34
De drie innerlijke kinderen	35
Voorbeelden van overlevingsstrategieën	36
5. HET GENOGRAM	40
Hoe maak je een genogram?	41
Bepaal jouw doel	41
Verzamelen van informatie	41
Construeer het genogram	42
Dingen om te onthouden	44
Conclusie	44
6. HET INLEIDEND GESPREK	46
De familieopstelling en het proces	47
De rol van de begeleider	48
Interventies	49
Valkuilen voor de begeleider	50
De rol van representanten	52
Valkuilen voor representanten	54
Representanten ontslaan	54

7. HOE KUNNEN WE WEER PSYCHISCH GEZOND WORDEN?	55
Gezonde delen naar voren halen	55
8. DE INDIVIDUELE OPSTELLING	60
Karin's opstelling met vloerankers	62
Karin's opstelling met houten figuren	66
De tafelopstelling	72
De individuele opstelling met geschreven woorden	74
Techniek	74
Voor wie?	74
De opstelling van Anne	75
Verslag van Carla	77
9. FAMILIEOPSTELLINGEN ONLINE	80
Geschiedenis	80
De Tetralemma opstelling	82
Overige soorten opstellingen	83
Dynamieken	84
BEGRIPPENLIJST	85
LITERATUUROPGAVE	98



Elke cliënt is uniek met zijn eigen genetische samenstelling en psychologische imprint.

DANKWOORD

In 2011 verscheen mijn eerste boek: '3-Dimensionaal Systemisch Werk - handboek voor begeleiders van Familieopstellingen'. Op basis van voortschrijdende inzichten heb ik de inhoud bewerkt en tien jaar later opnieuw gepubliceerd onder de titel 'Leven zonder masker'.

Met de komst van kunstmatige intelligentie (AI) is een schat aan informatie toegankelijk geworden. Ik besloot de inhoud van 'Leven zonder masker' opnieuw te redigeren, aangevuld met AI en lesmateriaal uit mijn tijd als docent systemisch werk aan de Civas Academie.

Naast vele literaire bronnen heb ik bij het samenstellen van dit boekje gebruik gemaakt van talrijke authentieke, originele bronnen in diverse archieven. Ook maakte ik gebruik van digitale bestanden en collecties via internet.

Ik dank mijn leraren Bert Hellinger, Franz Ruppert, Joachim Bauer, Matthias Varga von Kibéd en Jan Jacob Stam voor hun inzichten en advies.

Ik dank Kösel-Verlag en Uitgeverij Mens (www.uitgeverijmens.nl) voor toestemming om diverse passages uit publicaties van Franz Ruppert te mogen citeren. Ik dank Franz Ruppert voor toestemming om de inhoud van enkele PowerPoint-slides te mogen gebruiken.

Ik dank Nuevi en het In Utero-team (www.inutero.info) voor toestemming om tekst van Gabor Maté te mogen citeren uit de film 'In Utero' van filmmakers Kathleen Gyllenhaal-Man en Stephen Gyllenhaal.

Ik dank Ankh-Hermes (www.ankh-hermes.nl) voor toestemming om tekst en oefeningen te mogen gebruiken uit 'Leven in het Licht', 'Intuïtie' van Shakti Gawain en 'Als je lichaam nee zegt' van Gabor Maté.

Ik dank Elvira Ramos-Mendoza, Nelleke Posthumus Meyjes, Linda van Schenkel, Ellen Smink, mijn studenten, klanten en vrienden die hebben deelgenomen aan de samenstelling van de tekst. Zonder jullie zou dit boekje niet tot stand zijn gekomen.

Ik draag deze paperbacks op aan onze kinderen Jorine, Peter Wilhelm en Renée Nicole, mijn zus Eline Marion, mijn ouders Jan Hendrik en Dorothea Henriëtte Velsen-Wolf, mijn neven, nichten en mijn voorouders.

Jan Velsen



De oorspronkelijke familieopstelling met veel drama volgens Bert Hellinger.

1. WAT IS EEN FAMILIEOPSTELLING?



Soms leef je onbewust het leven van iemand anders in jouw familie; je draagt zijn of haar last, zonder dat je dat weet en zonder dat je dat wilt! Een familieopstelling is een vorm van alternatieve psychotherapie. Het is een bewustwordingsproces over het verschil tussen eigen gevoelens en overgenomen overtuigingen.

Het is mijn missie om jou weer in contact te brengen met jouw eigen kracht, om jou te inspireren tot een gezond en gelukkig leven. Het is mede vanuit deze missie dat ik vier boekjes publiceer:

1. De oorsprong van familieopstellingen
2. Psyche en hechtingstheorie
3. Erfelijkheidsleer (genetica)
4. Wie ben ik en wat wil ik?

Virginia Satir (1916-1988) was de grondlegger van familieopstellingen. Halverwege de jaren vijftig nam ze het hele gezin in therapie in plaats van individuele cliënten. Tijdens familieopstellingen maakte zij bijvoorbeeld familieleden bewust van generatieoverschrijdende patronen binnen de gezinssamenstelling.

Satir ontwikkelde een systeemtherapie die inzicht geeft in de persoon zelf, de relatie met andere mensen en de samenstelling van het gezin. Relaties en gedrag van familieleden worden weergegeven in een genogram. Wanneer je het gezin van herkomst in kaart brengt, worden 'verstrikkingen' zichtbaar. Issues worden herkend en kunnen worden opgelost.

Bert Hellinger (1925-2019) was een leerling van Virginia Satir. Hellingers grootste prestatie was dat hij familieopstellingen wereldwijd bekend heeft gemaakt. Zijn oorspronkelijke (dogmatische) opstellingsmethode benadrukte mechanismen die verantwoordelijk zijn voor de manier waarop mensen zich verbinden met sociale systemen zoals gezinnen en hoe patronen binnen die systemen ontstaan. Hellinger noemde deze mechanismen het *persoonlijke*, *collectieve* en *universele* geweten.

Het *persoonlijke* geweten vertelt je, als je iets doet, meteen of je min of meer tot een systeem behoort; welk gedrag ervoor zorgt dat je er meer bij hoort en welk gedrag ervoor zorgt dat je het risico loopt eruit gezet te worden. Het *collectieve* geweten verzekert het voortbestaan van het systeem als geheel. Dit collectieve geweten werkt, in tegenstelling tot het persoonlijke geweten, onbewust. Het *universele* geweten is een mechanisme met creatieve kracht en richting, het is even welwillend voor alle systemen en alle mensen. Hellinger noemde dit mechanisme 'geest'.

Het doel van Hellingers werkwijze was dat iedereen zijn plek moest innemen. De vader stond rechts van zijn vrouw, de grootouders stonden achter de ouders en de kinderen stonden er tegenover in volgorde van geboorte; iedereen moest op de 'juiste' plek staan.

Om dit te bereiken gebruikte Hellinger 'verhelderende', 'verklarende' en 'oplossende' zinnen die door de cliënt uitgesproken moesten worden. Voorbeelden zijn: *'Ik ben woedend'*, *'Ik explodeer van woede'*, *'Ik heb mezelf schuldig gemaakt'*, *'Mam, ik wil niet zonder jou leven'*, *'Jij bent de moeder en ik ben nog maar een kind'*, *'Jij bent de grote, ik ben de kleine'*, *'Ik eer jou en je lot, 'Ik buig voor je'* etc.

Ik heb Bert Hellinger leren kennen als een dwingende therapeut die geen tegenspraak dulde. Hij was een meester in het doen van uitspraken waarvan hij wist dat niemand het tegendeel kon bewijzen. Zijn dogmatische en vaak manipulatieve werkwijze had de schijn van sektarische principes die ik nog steeds bij sommige coaches in Nederland en in het buitenland zie.

Hellinger noemde de Duitse soldaten tijdens de Tweede Wereldoorlog 'helden'. In zijn boek *'Gottesgedanken'* (2004) richt Hellinger zich rechtstreeks tot Adolf Hitler: *'Velen noemen je een onmens, alsof er ooit iemand was die zo genoemd kon worden (...)'*. *'Als ik jou respecteer, respecteer ik ook mezelf (...)'*.

Bert Hellinger had niet alleen fascistische sympathieën, maar ook een merkwaardige benadering van incestslachtoffers. Hellinger was van mening dat een moeder altijd de oorzaak van incest is, omdat wanneer zij haar man niet genoeg liefde geeft, zij (bewust of onbewust) toestaat dat haar dochter wordt misbruikt.

Tijdens een workshop in Barcelona gaf Hellinger een incestslachtoffer instructie om tegen de representant van haar moeder te zeggen: *'Mam, ik ga ermee akkoord dit voor je te doen'*. Het incestslachtoffer moest vervolgens tegen de representant van haar vader zeggen: *'Papa, ik heb het voor mama gedaan'*. Na de opstelling vroeg ik aan Hellinger wat de meerwaarde van deze interventies waren? Hellinger probeerde mij te overtuigen dat deze zinnen een helend effect hebben. Mijn reactie was dat dergelijke interventies met zinnen eerder een hertraumatiserend effect hebben.

Na mijn studie bij het Hellinger Instituut ben ik gaan experimenteren met een neutrale opstellingsmethode, omdat ik mij niet langer kon identificeren met de dogmatische werkwijze van Bert Hellinger.

Mijn doel was om een nieuwe werkwijze te ontwikkelen waarbij de representanten tijdens de familieopstelling objectief hun rol kunnen vervullen, zonder beïnvloed te zijn door de informatie tijdens het inleidend gesprek tussen de begeleider en zijn cliënt. Bovendien wilde ik voorkomen dat representanten zich zouden gedragen in overeenstemming met de verwachtingen van de begeleider en/of het verlangen (de hulpvraag) van de cliënt.

In mijn zoektocht naar een wetenschappelijk onderbouwde therapie, werd ik geïnspireerd door *de ouder, het kind* en *de volwassene* uit de Transactionele Analyse van de psychiater **Eric Berne** (1910-1970).

Ik besloot deze personen het *magische kind*, het *gemaskerde kind* en het *gekwetste kind* te noemen. Deze kinderen representeren innerlijke beelden van de cliënt. Hiermee wordt voorkomen dat de representanten beïnvloed worden door de informatie tijdens het inleidend gesprek tussen de begeleider en de cliënt; niemand weet immers voor wat of voor wie de innerlijke kinderen staan.

De cliënt kan tijdens de opstelling zijn innerlijke beelden toetsen aan het gedrag van de representanten en mogelijk herleiden naar een of meer familieleden. Dit bewustwordingsproces stelt de cliënt in staat om te ervaren welke last van hem is en welke last overgenomen is.

Omdat mijn opstellingsmethode geen vaste of rigide methode is, ontstaan natuurlijke varianten van dit model. Zo kan een representant bij een beweging onbewust een nieuwe rol als representant op zich nemen.